

Légumes printaniers en corolles

VÉGÉTARIEN

Mise en place / préparation: 40 min
Cuisson à blanc: 16 min

pour 4 petits moules «Royal»

pour 8 pièces

8 rondelles de pâte de froment (tortillas toutes prêtes, voir «Remarque»)
25 g de beurre ou de margarine, fondus

Badigeonner de beurre ou de margarine, sur les deux faces, les bords des rondelles de pâte sur env. 2 cm, foncer chaque petit moule avec une rondelle (voir petite photo).

Cuisson à blanc: par portions, env. 8 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200°C. Retirer, démouler les corolles croustillantes, cuire à blanc les autres rondelles, réserver au chaud dans le four éteint.

Légumes printaniers
1 échalote, finement hachée
1 c. à soupe de beurre ou de margarine
800 g de légumes mélangés (p. ex. chou-pomme, coupé en deux et en tranches; carottes et asperges vertes, partagées dans la longueur et en tronçons)

2 dl de bouillon de légumes corsé

sel, poivre, selon goût

Faire revenir l'échalote dans le beurre chaud ou la margarine, ajouter les légumes, mijoter env. 5 min à couvert. Mouiller avec le bouillon, laisser cuire doucement les légumes sur feu doux en les tenant croquants, saler, poivrer. Réserver au chaud à couvert.

Sauce
1 sachet de sauce hollandaise toute prête

1 laitue romaine naine, en feuilles
pâquerettes, pour le décor

Préparer la sauce en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, incorporer en plus 3 c. à soupe d'eau de cuisson des légumes. Mélanger la moitié de la sauce avec les légumes et les feuilles de laitue romaine, répartir dans les corolles croustillantes, décorer, servir le reste de sauce à part.

Remarque: les rondelles de pâte de froment (tortillas toutes prêtes) sont vendues non réfrigérées au rayon des produits asiatiques dans les grandes surfaces ou au rayon alimentation des grands magasins.

Par personne: lipides 28 g, protéines 14 g, glucides 62 g, 2344 kJ (560 kcal)

1) 2)

Plier légèrement les rondelles de pâte (1), puis les tasser dans le petit moule (2).

